

様式 4

日	曜	活動内容※1 (休養日)	活動計画 (時間)
1	金	練習	2.5
2	土	休み	0
3	日	練習	4.5
4	月	練習	4.5
5	火	練習	1.5
6	水	練習	1.5
7	木	練習	1.5
8	金	練習	1.5
9	土	練習	4.5
10	日	休み	0
11	月	練習	1.5
12	火	練習	1.5
13	水	練習	1.5
14	木	練習	1.5
15	金	大会	1.5
16	土	練習	4.5
17	日	休み	0
18	月	練習	2.5
19	火	練習	2.5
20	水	練習	2.5
21	木	練習	2.5
22	金	練習	2.5
23	土	練習	4.5
24	日	休み	0
25	月	練習	2.5
26	火	練習	2.5
27	水	練習	2.5
28	木	練習	2.5
29	金	練習	2.5
30	土	練習	4.5